»Vanvittig« mavetræning – Niveau 2

Avanceret | 15 min

1		Skiftevis krydsning af fødderne	x20 Reps
2		Brede V-bøjninger	x10 Reps
3		Frontløft med håndvægt Håndvægt	x20 Reps
4		Side Planke	10 Sek

Pause **45 Sek**

5		Mavebøjning med håndskub	x20 Reps
6		Bentryk	x15 Reps
7		Rotation Tværgående mavemuskler Crunch	x15 Reps
8		Mavebøjning med håndskub	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Bentryk	x15 Reps
10		Rotation Tværgående mavemuskler Crunch	x15 Reps

Pause **30 Sek**

11		Dobbelte benstrækøvelser	x30 Reps
12		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
13		Side Planke	20 Sek
14		Benløft i 4 trin	x10 Reps
15		Omvendt Crunch	x30 Reps
16		Benløft i 4 trin	x10 Reps
17		Bentryk	x30 Reps

Pause **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Rotation Tværgående mavemuskler Crunch	x15 Reps
19		Mavebøjninger med knæene til brystet	x20 Reps
20		Brede V-bøjninger	x20 Reps
21		Bentryk	x20 Reps
22		Fuld vertikal crunch	x20 Reps

P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.